

Hubungan Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar PJOK Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar Negeri 13 Surau Gadang Kecamatan Nanggalo

Athiyah Sakinah¹, Arsil², Khairuddin³, Despita Antoni⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

sakinahathiyah114@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, khairuddin@fik.unp.ac.id, despitaantoni@fik.unp.ac.id.

Doi <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0190>

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Motivasi Belajar PJOK, Kebugaran Jasmani.

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa sekolah dasar yang diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK, baik secara parsial maupun simultan, terhadap kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang. Jenis penelitian ini adalah ex post facto dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian berjumlah 101 siswa, sedangkan sampel sebanyak 20 siswa diambil menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian meliputi angket aktivitas fisik IPAQ Short Form modifikasi SD, angket motivasi belajar PJOK skala Likert, dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B. Analisis data menggunakan uji normalitas Liliefors, korelasi product moment, korelasi ganda, uji-t, dan uji-F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani ($r = 0,891$), motivasi belajar PJOK dengan kebugaran jasmani ($r = 0,676$), serta aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani ($r = 0,902$). Aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK memiliki hubungan sangat kuat terhadap kebugaran jasmani siswa.

Keywords : Physical Activity, Physical Education Learning Motivation, and Physical Fitness

Abstract : This study was motivated by the low level of physical fitness among some elementary school students, which is presumed to be influenced by low physical activity and low motivation in learning Physical Education, Sports, and Health (PJOK). The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and motivation in learning PJOK, both partially and simultaneously, with the physical fitness of third- and fourth-grade students at SD Negeri 13 Surau Gadang. This research employed an ex post facto design with a correlational approach. The population consisted of 101 students, while the sample of 20 students was selected using stratified random sampling techniques. The research instruments included a modified IPAQ Short Form physical activity questionnaire for elementary school students, a Likert-scale PJOK learning motivation questionnaire, and the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase B. Data analysis techniques included the Liliefors normality test, product moment correlation, multiple correlation, t-test, and F-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed a significant relationship between physical activity and physical fitness ($r = 0.891$), between PJOK learning motivation and physical fitness ($r = 0.676$), and between physical activity and PJOK learning motivation simultaneously with physical fitness ($r = 0.902$). Therefore, physical activity and PJOK learning motivation have a very strong relationship with students' physical fitness.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar, karena berkaitan dengan kesehatan, kesiapan belajar, dan kemampuan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Anak yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung lebih aktif, sehat, serta memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi.

Menurut Antoni, Oktavia, dkk (2025:3472) Tujuan utama pendidikan adalah intelektual, pengembangan keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik.

Menurut Antoni, Wahidah, dkk (2025:3652) Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh, dan optimal serta sehat kebugaran jasmani, dan rohani berlandaskan Pancasila

Didukung oleh pendapat Asnaldi (2018) Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Arsil & Anthony (2018).

Dalam pelaksanaannya, Pendidikan tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup afektif dan psikomotor. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dan kini telah

mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat Asnaldi (2019).

Penelitian oleh Endrawan dan Martinus (2023) menemukan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar berdampak pada menurunnya kemampuan fisik serta daya tahan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Menurut Antoni, Syahrastani, asnaldi, dkk (2026:1016) Aktivitas fisik dan olahraga merupakan aktivitas yang paling populer. Hal ini tidak terlepas dari berbagai manfaat yang diperoleh dari melakukannya. Misalnya, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat besar bagi individu dan masyarakat.

Beberapa faktor yang diduga berhubungan dengan kebugaran jasmani antara lain aktivitas fisik, motivasi belajar, jenis kelamin, status gizi, tingkat kesehatan, serta waktu istirahat yang mencukupi. Di antara berbagai faktor tersebut, aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK menjadi faktor yang penting karena berkaitan langsung dengan kegiatan aktivitas fisik dan olahraga di sekolah.

Menurut Maslow dalam Rahmadania dan Aly (2023), yang menyatakan bahwa manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Dalam konteks pembelajaran, siswa akan lebih termotivasi jika kebutuhan dasarnya seperti rasa aman dan penghargaan telah terpenuhi, sehingga mereka dapat mencapai tahap kebutuhan yang lebih tinggi.

Sedangkan menurut Khairuddin (2021) Motivasi dapat ditumbuhkan sejak awal mungkin, karena itu motivasi tidak lahir dengan sendirinya. Untuk mendapatkan

hasil belajar yang tinggi diperlukan adanya motivasi yang tinggi, karena itu ada beberapa tokoh yang mengategorikan bahwa belajar dipengaruhi banyak faktor yang saling terkait satu dengan lainnya.

Menurut Arie Asnaldi (2016) menyimpulkan bahwa motivasi berolahraga dan kemampuan motorik siswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang menunjukkan bahwa aspek psikologis dan fisik berperan dalam prestasi pembelajaran olahraga.

Siswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Penelitian di beberapa kota di Indonesia juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak usia sekolah masih berada pada kategori sedang hingga rendah Ristanto, Setiawan, & Yuliawan (2023).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Palloan (2024) yang menyatakan bahwa penelitian *ex post facto* bersifat non-eksperimental dan dilakukan berdasarkan fakta yang telah terjadi.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2026, populasi ditentukan seluruh siswa kelas III dan IV SDN 13 Surau Gadang Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*, yaitu pemilihan sampel secara acak dari strata yang telah ditentukan berdasarkan kelas dan gender untuk memastikan representasi yang seimbang dan mengurangi bias.

Tabel 2. Sampel Penelitian.

No	Kelas	PA/PI	Jumlah	20%	Jumlah
1.	III A	PA	15	3	3
		PI	9	1,8	2
2.	III B	PA	12	2,4	2
		PI	11	2,2	2
3.	IV A	PA	16	3,2	3
		PI	12	2,4	2
4.	IV B	PA	13	2,6	3
		PI	13	2,6	3
Total					20

Sumber : Tata Usaha SDN 13 Surau Gadang.

Data yang digunakan data primer yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap masing masing variabel. Tes yang digunakan ialah:

1. Angket Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar PJOK

Mengukur tingkat aktivitas fisik harian siswa sekolah dasar dalam satu minggu terakhir, meliputi aktivitas besar, sedang, dan ringan (jalan kaki/berjalan aktif).

2. Angket Motivasi Belajar PJOK

Angket motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK disusun berdasarkan dua aspek utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Angket ini menggunakan skala Likert lima poin.

Menurut Arsil dan Antoni (2024), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena tertentu melalui beberapa alternatif jawaban.

Tabel 3. Tabel Skala Likert 5 Poin

Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Tidak Setuju (STS)	1
Tidak Setuju (TS)	2
Ragu-ragu (R)	3
Setuju (S)	4
Sangat Setuju (SS)	5

Sumber: Arsil dan Antoni (2024)

Pernyataan angket diberi nilai 1-5 sesuai dengan jawaban dari siswa, untuk pernyataan negative akan diberi nilai kebalikan (*reverse point*).

3. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengumpulkan data sekunder adalah tes TKSI (Tes Kesegaran Siswa Indonesia), Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B, yang terdiri dari lima item tes untuk siswa SD kelas III dan IV.

a. *V Sit and Reach Test*

Pada tes ini siswa melakukan Gerakan menggapai sejauh jauhnya dengan tangan kiri berada diatas tangan kanan. Dengan posisi kaki berbentuk huruf V dengan ujung tumit berada disetiap ujung garis sepanjang 50 cm.



Gambar 2. Tes *V Sit and Reach Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tujuan tes ini untuk mengukur kelentukan otot punggung bawah serta mengukur kekuatan paha bagian belakang.

b. *Half Up Test*

Tujuan tes untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Pelaksananya siswa akan mengikuti irama dari metronome 40 bpm sesuai ketukan, gerakan seperti sit-up tetapi hanya naik sedikit.



Gambar 3. *Half Up Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tujuan Tes ini untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

c. *Hand Eye Coordination Test*

Untuk mengukur kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dan tangan dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan bola pantul untuk keberhasilan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).



Gambar 4. *Hand Eye Coordination Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini dilakukan dengan melempar bola tenis menggunakan tangan kanan dan ditangkap menggunakan tangan yang sama sebanyak 5 kali.

d. *T Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari ke depan, *galloping* atau *congkelang* ke samping, dan lari mundur (*Multidirectional*). Tes ini

merupakan adopsi dari T'Drill Test Brian McKenzie.



Gambar 5. T tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian
Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan.

e. *Around the World Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari memindahkan bola dari kursi satu ke kursi lainnya. Jarak antar kursi sejauh 15 meter. Tes ini modifikasi dari Hoosier Endurance Suttle Run AU Physical Fitness Program. Tujuan Untuk mengukur daya tahan jantung paru (*Cardiovascular*).



Gambar 6. Around the World Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pada pelaksanaan tes ini siswa harus mengelilingi kursi disetiap mengambil dan menaruh bola. Jumlah bola pada setiap keranjang berjumlah 30 bola.

HASIL

Deskripsi data dalam penelitian ini meliputi tiga variabel, yaitu Aktivitas fisik (X1), Motivasi belajar PJOK (X2), dan Kebugaran jasmani (Y). Pengujian untuk hipotesis satu dan dua di analisis menggunakan korelasi Sederhana dan korelasi ganda serta signifikansi uji-t. Sedangkan pada pengujian hipotesis ketiga menggunakan korelasi ganda serta signifikansi uji-F.

Berdasarkan hasil tes pada 20 sampel Siswa- siswi kelas 3 dan 4 SDN 13 Surau Gadang. diperoleh gambaran distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik (X1)

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan dengan Kuesioner IPAQ Short Form (modifikasi SD) terhadap 20 orang sampel. Didapat skor tertinggi 1059, skor terendah 273, rata rata (mean) 667,69, simpangan baku (standar deviasi) 240,33. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Aktivitas Fisik

No	Kelas Interval	Fr(%)	FA	Kategori
1	273 – 429	4	20	Sangat Rendah
2	430 – 586	4	16	Rendah
3	587 – 743	4	12	Sedang
4	744 – 900	4	8	Tinggi
5	901 – 1059	4	4	Sangat Tinggi

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas 4 orang (20%) memiliki aktivitas fisik dengan interval 273–429 pada kategori sangat rendah, 4 orang (20%) memiliki interval 430–586 pada kategori rendah, 4 orang (20%) memiliki interval 587–743 pada kategori sedang, 4 orang (20%) memiliki interval 744–900 pada kategori

tinggi, dan 4 orang (20%) memiliki interval 901–1059 pada kategori sangat tinggi.

2. Motivasi (X₂)

Pengukuran motivasi belajar PJOK siswa dilakukan dengan Kuesioner skala likert terhadap 20 orang sampel. Didapat skor tertinggi 139, skor terendah 107, rata-rata (mean) 124,4, simpangan baku (standar deviasi) 9,47. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Motivasi Belajar PJOK

No	Interval Kelas	Fr (%)	FA	Kategori
1	107 – 113	2	2	Sangat Rendah
2	114 – 120	4	6	Rendah
3	121 – 127	8	14	Sedang
4	128 – 134	4	18	Tinggi
5	135 – 141	2	20	Sangat Tinggi

Sumber Data: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel yang diteliti, 2 orang (10%) memiliki motivasi dengan interval 107–113 pada kategori sangat rendah, 4 orang (20%) memiliki motivasi dengan interval 114–120 pada kategori rendah, 8 orang (40%) memiliki motivasi dengan interval 121–127 pada kategori sedang, 4 orang (20%) memiliki motivasi dengan interval 128–134 pada kategori tinggi, dan 2 orang (10%) memiliki motivasi dengan interval 135–141 pada kategori sangat tinggi.

3. Kebugaran jasmani (Y).

Pengukuran kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan TKSI Fase B untuk kelas III dan IV terhadap 20 orang sampel. Dari hasil penelitian didapat skor tertinggi 23, skor terendah 15, rata-rata (mean) 19,45, simpangan baku (standar deviasi) 2,46. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani

No	Interval Kelas	Fr (%)	FA	Kategori
1	15 – 16	2	2	Sangat Rendah
2	17 – 18	4	6	Rendah
3	19 – 20	8	14	Sedang
4	21 – 22	4	18	Tinggi
5	23 – 24	2	20	Sangat Tinggi

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dijelaskan bahwa dari 20 sampel yang diteliti, 2 orang (10%) memiliki interval 15–16 pada kategori sangat rendah, 4 orang (20%) memiliki interval 17–18 pada kategori rendah, 8 orang (40%) memiliki interval 19–20 pada kategori sedang, 4 orang (20%) memiliki interval 21–22 pada kategori tinggi, dan 2 orang (10%) memiliki interval 23–24 pada kategori sangat tinggi.

4. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah uji yang dilakukan sebelum dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis (uji korelasi), data terlebih dahulu harus berdistribusi normal pada masing-masing variabel. Oleh karena itu diperlukan uji *liliefors*. Berikut ini disajikan hasil pengujian normalitas data dari variabel aktivitas fisik (X₁), motivasi belajar PJOK (X₂) dan kebugaran jasmani (Y). Untuk lebih jelas hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Uji Normalitas

NO	Variabel	Lo	Lt	Distribusi
1.	Aktivitas Fisik	0,0852	0,1900	Normal
2.	Motivasi Belajar PJOK	0,1143	0,1900	Normal
3.	Kebugaran Jasmani	0,1857	0,1900	Normal

Sumber : Data Penelitian

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *liliefors*, suatu data dikatakan normal jika L_{hitung} lebih kecil dibandingkan dengan L_{tabel} yang dapat

dilihat pada daftar nilai kritis L untuk uji *liliefors*.

5. Pengujian Hipotesis 1

Pengujian hipotesis pertama di analisis menggunakan korelasi serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 8. Uji hipotesis 1

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	K
X_1Y	0,891	0,468	8,331	2,101	Signifikan

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan table di atas, ternyata $t_{hitung} = 8,331 > t_{tabel} = 2,101$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang, diterima kebenarannya secara empiris.

6. Pengujian Hipotesis 2

Pengujian hipotesis kedua di analisis menggunakan korelasi serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 9. Uji Hipotesis 2

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	K
X_2Y	0,676	0,468	3,896	2,101	Signifikan

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan table di atas, ternyata $t_{hitung} = 3,896 > t_{tabel} = 2,101$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi belajar PJOK dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang, diterima kebenarannya secara empiris.

7. Uji Hipotesis 3

pengujian hipotesis ketiga di analisis menggunakan korelasi serta dilanjutkan

dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 10. Uji Hipotesis 3

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	F_{hitung}	F_{tabel}	K
X_1X_2Y	0,902	0,468	37,12	3,59	Signifikan

Sumber : Data Penelitian

Hasil analisis korelasi ganda antara aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK secara bersama sama dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang diperoleh $r_{hitung} = 0,902 > r_{tabel} = 0,468$ dan nilai $F_{hitung} = 37,12 > F_{tabel} = 3,59$. Artinya, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK secara bersama sama dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,331$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,101$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,891$ menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani berada pada kategori sangat kuat.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung, paru-paru, kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan

fleksibilitas sehingga berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani siswa. Siswa sekolah dasar yang aktif bergerak cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Satriawan, Pratama, dan Yuliawan (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak.

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

2. Hubungan Motivasi Belajar PJOK Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,896$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,101$. sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar PJOK dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang. Nilai koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,676$ menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi belajar PJOK dengan kebugaran jasmani berada pada kategori kuat.

Selain itu, Kapti dan Winarno (2022) dalam penelitian literature review menjelaskan bahwa motivasi belajar sangat berperan dalam mendorong siswa untuk aktif bergerak dan mengikuti

pembelajaran PJOK sehingga mampu meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa.

Penelitian Idham, Neldi, Komaini, Sin, dan Damrah (2022) juga menjelaskan bahwa motivasi belajar memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK dan kebugaran jasmani peserta didik. Motivasi yang tinggi membuat siswa lebih aktif, disiplin, dan bersemangat dalam mengikuti aktivitas pembelajaran olahraga sehingga kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Motivasi Belajar PJOK Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $F_{hitung} = 37,12 > F_{tabel} = 3,59$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu diperoleh nilai korelasi ganda sebesar $r_{hitung} = 0,902$ yang menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani berada pada kategori sangat kuat.

Kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, motivasi belajar, pola hidup sehat, status gizi, dan kebiasaan olahraga. Aktivitas fisik yang tinggi tanpa adanya motivasi belajar yang baik tidak akan memberikan hasil yang optimal.

Sebaliknya, motivasi belajar yang tinggi akan mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak dan mengikuti pembelajaran PJOK dengan sungguh-sungguh sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Sari (2020) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani dan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif, mudah mengikuti pembelajaran, serta memiliki kemampuan fisik yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang, maka dapat ditarik kesimpulan.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis korelasi sederhana diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,331$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,101$. Dengan demikian, semakin tinggi aktivitas fisik siswa maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar PJOK dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis korelasi sederhana diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,896$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,101$. Dengan demikian, semakin tinggi motivasi belajar PJOK siswa maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani siswa kelas III dan IV SD Negeri 13 Surau Gadang. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis korelasi ganda diperoleh

nilai $F_{hitung} = 37,12$ lebih besar dari $F_{tabel} = 3,59$. Dengan demikian, aktivitas fisik dan motivasi belajar PJOK secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, D., Oktavia, T., Putra., A.N., Wenisasmita., (2025). Tingkat kebugaran jasmani siswa menengah atas negeri 4 kota pariaman. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Antoni, D., Syahrastani., Latifah., Asnaldi. A (2026) tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan koni kota payahkumbuh. *jurnal pendidikan dan olahraga*
- Antoni. D., Wahidah. R., Khairuddin, Febrian, M., (2025). tingkat kebugaran siswa Indonesia fase c sekolah dasar negeri 28 batang anai padang pariaman. *jurnal pendidikan dan olahraga*
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 45–52.
- Asnaldi, A., Zulman, Z., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asnaldi, A. (2019). Pengaruh kemampuan motorik dan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan olahraga. *Jurnal MensSana*, 4(2), 120–129.

- Arsil & Anthony. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Antoni, D. (2024). Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Edisi revisi ke-7). Winenka Media: Malang.
- Arsil, P., Li, E., Bruwer, J., & Lyons, G. (2018). Motivation-based segmentation of local food in urban cities: A decision segmentation analysis approach. *British Food Journal*. -40814080. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2018-0060>
- Endrawan, I., & Martinus. (2023). *Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V*. *Champions: Education Journal of Sport*.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*. <https://www.neliti.com/publications/446026/>
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*.
- Khairuddin, K. (2021). Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Palloan, P. (2024). Hubungan pemahaman konsep dengan keterampilan berpikir kritis pada pembelajaran fisika. *Jurnal Sains dan Pendidikan Fisika*. <https://journal.unm.ac.id/index.php/SPF/article/view/5296>
- Rahmadania, R., & Aly, A. (2023). Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 1123–1130.
- Ristanto, A., Setiawan, D., & Yuliawan, R. (2023). *Tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani anak sekolah dasar di Indonesia*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 122–130
- Sari, S. N. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Sainika*.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2024). Analisis motivasi terhadap hasil belajar mata kuliah bola basket. *Jurnal STAMINA*, 7(1), 55–62.